

Fit@school – Gesunde Jause zum Schulstart

Iss was G'scheits!

Wer lernen muss, sollte vor allem sein Hirn fit und aktiv halten. Die Kids und Teens von heute sollen in der Schule jederzeit konzentriert und leistungsfähig sein.

Die Weisheit kann leider keiner mit dem Löffel essen. Aber ausgewogen und abwechslungsreich essen und trinken kann jeder, und das hält Körper und Geist fit.

Wie wichtig ist die Schuljause?

Das zweite Frühstück also die Schuljause bringt einen wichtigen Energieschub.

Mehrere kleine Mahlzeiten wirken wie kleine Energiespritzen. Das heißt, wer mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nimmt, macht nicht so schnell schlapp und die Leistungskurve bleibt konstant auf einem höheren Niveau. Besonders wichtig ist das zweite Frühstück für Frühstücksmuffel. Hier schafft ein reichhaltiges, ausgewogenes Schulfrühstück den nötigen Energieschub.

Das „Xunde Jausenquartett“

Die optimale Schuljause besteht aus folgenden vier Lebensmittelgruppen:

- Getreideprodukte – machen satt und munter
- Obst und Gemüse – versorgen die „grauen Zellen“ mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen
- Milch und Milchprodukte – der beste Baustein für Muskeln
- Getränke – richtig getankt, heißt freie Fahrt für gute Noten

Getreideprodukte – volles Korn voraus!

Vollkornbrot oder – Weckerl, Müsli, auch selbstgemachte Müsliriegel oder Vollkornkekse enthalten viel Energie, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Vollwertiges Gebäck sättigt länger und ist aus gesundheitlicher Sicht Weißmehlprodukten wie Semmel & Co vorzuziehen.

Tipps:

- Beginnen Sie mit sehr fein vermahlenden Vollkornprodukten. Grobkörnige Sorten werden von Kindern, die Vollkorn nicht kennen, am Anfang meist abgelehnt.
- Lassen Sie Kinder beim Brotbacken mithelfen oder wenn möglich das Getreide selbst mahlen. Selbstgemachtes schmeckt einfach immer.
- Bei vollwertiger Ernährung ist viel Trinken sehr wichtig!

Obst und Gemüse – cool und knackig!

Buntes, frisches Obst und Gemüse der Saison ist ein echt cooler Pausengenuss.

Denn es ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen und ist natürlich leicht. „Fünf am Tag!“ – heißt die Devise. Wer fünf mal am Tag eine Handvoll Gemüse und Obst isst, gehört bald zu den Ess- und Trinkprofis.

Tipps:

- Mit Obst- bzw. Gemüsesorten beginnen, die das Kind akzeptiert, auch wenn es nur eine einzige Sorte ist.
- Lustig angebotenes Gemüse oder Obst wie zB bunte Gemüse- oder Obstspieße, Radieschenmäuse, Fitnessstopfen etc. – machen Lust auf mehr.
- Gemüse- und Obststücke verzehrfertig zum Knabbern zwischendurch anbieten. Minikarotten, Paprika- oder Kohlrabistifte, Gurkenscheiben, frische Erdbeeren oder Kirschen, getrocknete Apfel- oder Birnenspalten evtl. mit Nüssen oder Rosinen etc. – sind beliebte Snacks.
- Obst und Gemüse zur Abwechslung mal in Kuchen verpacken zB Vollkorn-Apfel-Kuchen, Gemüse muffins etc.
- Das Kind beim Einkaufen selbst Obst oder Gemüse für die Jause aussuchen lassen.

Milch- und Milchprodukte – einfach „Kuhl“

Die unterschiedlichen Milchprodukte bringen Abwechslung in die Jausenbox – kulinarisch und nährstofftechnisch. Das hochwertige Eiweiß des Topfens oder das darmschmeichelnde Joghurt zeigt die „White Power“ und macht einfach schlauer!

Tipps:

Je weniger zugesetzter Zucker in den Milchprodukten enthalten ist, desto besser. Daher ist die Schulmilch zuckerreduziert und streng kontrolliert. Selbst Kochen macht Kindern Spaß und ist eine hervorragende Motivation. Buttermilchdrinks oder Naturjoghurt mit frischem Obst der Saison, ein Topfenaufstrich mit buntem Gemüse oder Frischkäse mit Kräutern, Schnittkäse mit lustigen Kecksausstechern ausgestochen oder eine Topfencreme mit frischen Beeren – Kinder die selbst gerührt, geschnitten oder geraspelt haben – verspeisen auch gesunde Köstlichkeiten mit Genuss.

Schulmilchprodukte sind:

- Aus der Region
- Zuckerreduziert, der maximale zugesetzte Zucker ist gesetzlich festgelegt (2019/2020: 5,5%, ab 2022/2023: 3,5%)
- Frei von Salz, Süßungsmitteln und Geschmacksverstärkern
- Aus gentechnikfreier Fütterung

Getränke – „Trink dich fit!“

Richtig und viel trinken löscht nicht nur Durst, sondern fördert auch die Konzentration. Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees oder 100 % reine Fruchtsäfte mit Wasser 1:1, oder noch besser 1:2 verdünnt.

Auch selbstgemachte Kräuter- oder Fruchtsirupe mit reichlich Wasser verdünnt, löschen den Durst gut. Cola, diverse Limonaden enthalten sehr viel Zucker und somit Kalorien. Energiedrinks oder gekaufte Eistees (meist aus Schwarz- oder Grüntee) enthalten ebenfalls reichlich Zucker und sind aufgrund der anregenden Inhaltsstoffe für Kinder

ungeeignet.

Rezeptbroschüre „Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf“

In der **Broschüre „Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf“** gibt es viele Rezepte und Tipps, wie Sie aus frischen, regionalen Lebensmitteln coole Jausenhits und Powerdrinks für Schule Freizeit und Beruf zaubern können.

Die Rezepte eignen sich auch bestens für Kinder- und Gartenpartys, denn sie schmecken Jung und Alt.

Preis: € 7,--

Kontakt:

Landwirtschaftskammer OÖ

Auf der Gugl 3

4021 Linz

050/6902-1000 oder

info@lfi-ooe.at

Die Esserwisser geben ihr Wissen rund um regionale Lebensmittel, sowie Ernährungsmythen und Ernährungstrends g

Besuchen Sie die Plattform [Startseite](#) | [Die Esserwisser \(esserwissen.at\)](#) oder folgt uns auf Facebook

<https://www.facebook.com/dieesserwisser> und Instagram [#dieesserwisser](#).